W praktyce lęk to stan nadmiernej gotowości. Organizm zachowuje się tak, jakby miał za chwilę walczyć, uciekać albo ratować się przed czymś trudnym. Serce zaczyna bić szybciej, mięśnie się napinają, oddech się zmienia, myśli przyspieszają, a uwaga skupia się na tym, co może być niebezpieczne.

To dlatego lęk nie jest wyłącznie emocją.
To reakcja całego systemu.

Lęk może pojawiać się:

- nagle,
- przewlekle,
- w konkretnych sytuacjach,
- bez wyraźnego powodu,
- w odpowiedzi na stres,
- po trudnych doświadczeniach,
- w okresie przeciążenia psychicznego i fizycznego.

U wielu osób lęk staje się z czasem nie tylko chwilowym stanem, ale stylem codziennego funkcjonowania. Człowiek żyje wtedy w ciągłej czujności. Analizuje ciało. Przewiduje zagrożenia. Próbuje wszystkiego dopilnować. Chce się zabezpieczyć, ale zamiast ulgi pojawia się jeszcze większe napięcie.

Najbardziej mylące w lęku jest to, że jego objawy są prawdziwe.
To nie jest „udawanie".
Serce naprawdę bije szybciej.
Nogi naprawdę mogą drżeć.
Oddech naprawdę może wydawać się płytki.
Zawroty głowy naprawdę mogą być silne.

Ale prawdziwość objawów nie zawsze oznacza, że ich przyczyną jest zagrożenie życia. Bardzo często oznacza to, że organizm wszedł w tryb alarmowy.

3. Jak lęk objawia się w ciele, myślach i zachowaniu?

Lęk rzadko ogranicza się do jednego obszaru. Zwykle działa jednocześnie na ciało, psychikę i codzienne nawyki. Właśnie dlatego bywa tak wyczerpujący.

Objawy fizyczne lęku

To często one pojawiają się jako pierwsze i najbardziej przerażają.

Najczęstsze objawy fizyczne:

- kołatanie serca,
- przyspieszone tętno,
- ucisk lub ścisk w klatce piersiowej,

1. Wstęp od autorki

Jeśli czytasz ten poradnik, bardzo możliwe, że lęk nie jest Ci obcym tematem.

Może od dłuższego czasu żyjesz w napięciu.
Może Twoje ciało wysyła sygnały, których nie rozumiesz.
Może miewasz uczucie, że „zaraz coś się stanie".
Może pojawiają się kołatania serca, zawroty głowy, duszność, ścisk w klatce piersiowej, napięcie, trudność w uspokojeniu myśli.
A może po prostu czujesz, że od dawna nie jesteś naprawdę spokojna lub spokojny.

Wiele osób przez długi czas nie nazywa tego lękiem. Zaczyna się od objawów z ciała, przeciążenia, trudności ze snem, ciągłego analizowania albo nagłego ataku paniki, który wydaje się czymś kompletnie niezrozumiałym i przerażającym. Często pojawia się też pytanie:
„Czy to na pewno lęk? A jeśli to coś poważniejszego?"

To bardzo ważne, żeby powiedzieć to jasno:
lęk potrafi być bardzo silny, bardzo realny i bardzo obciążający.
To nie jest „wymysł", „przesada" ani „słabość". To stan, który obejmuje jednocześnie ciało, emocje, myśli i codzienne funkcjonowanie.

Ten poradnik stworzyłam po to, żeby pomóc Ci:

- lepiej zrozumieć, czym jest lęk,
- rozpoznać jego najczęstsze objawy,
- zobaczyć, jak wpływa na życie codzienne,
- zrozumieć mechanizm ataków paniki,
- uporządkować wiedzę,
- poczuć trochę więcej ulgi, bo nazwanie tego, co się dzieje, często jest pierwszym krokiem do odzyskiwania poczucia kontroli.

Nie znajdziesz tutaj oceniania.
Nie znajdziesz straszenia.
Znajdziesz za to prosty, konkretny i wspierający przewodnik po tym, jak działa lęk i dlaczego tak wiele osób cierpi bardziej, niż pokazuje to na zewnątrz.

Być może ten e-book będzie dla Ciebie początkiem.
Początkiem lepszego rozumienia siebie.
Początkiem większej łagodności wobec siebie.
Początkiem drogi do spokoju.

2. Czym właściwie jest lęk?

Lęk to naturalna reakcja organizmu na zagrożenie. Problem polega na tym, że czasem nasz układ nerwowy zaczyna reagować alarmem nawet wtedy, gdy realne niebezpieczeństwo nie występuje albo jest znacznie mniejsze, niż podpowiada ciało i głowa.

Spis treści

1. Wstęp od autorki 3
2. Czym właściwie jest lęk? 3
3. Jak lęk objawia się w ciele, myślach i zachowaniu? 4
4. Najczęstsze rodzaje lęku 6
5. Atak paniki – dlaczego jest tak przerażający? 8
6. Jak lęk wpływa na codzienne życie? 9
7. Co może się stać, jeśli lęk trwa zbyt długo? 11
8. Dlaczego tak łatwo pomylić lęk z chorobą? 11
9. Co może pomóc jako pierwszy krok? 12
10. Zakończenie 13
11. Co dalej? 13